

**Istituto Tecnico Industriale “Nicolò Ferracciu”  
Tempio Pausania**

**Indagine statistica inerente a:  
Fumo, Alcool, Alimentazione, Attività Fisica**

# Relazione

## **Premessa**

Dopo aver preso in esame i temi trattati nella sezione sul benessere equo e sostenibile sul sito dell'I.S.T.A.T abbiamo deciso di svolgere un'indagine statistica presso il nostro Istituto inerente ai seguenti argomenti: Fumo, Alcool, Alimentazione, Attività Fisica.

Per prima cosa abbiamo pensato di elaborare un questionario da distribuire alle classi del biennio (1° e 2°) dell'Istituto Tecnico Industriale Nicolò Ferraciu di Tempio Pausania. Dopo un'analisi comune detto questionario è risultato composto da 23 domande suddivise per le quattro aree trattate.

Una volta ritirati i questionari, si è passati all'elaborazione dei dati raccolti.

## *Obiettivi:*

- Rilevare lo stile di vita dei ragazzi di età compresa tra i 14 e i 16 anni.
- Stimolare attività di miglioramento dello stile di vita dei ragazzi sulla base delle riflessioni scaturite a livello collegiale.

## *Strumenti*

Il processo di autovalutazione è stato attuato attraverso somministrazione e successiva analisi di un questionario rivolto agli alunni.

## **Struttura del questionario**

*Presentazione:* illustra le finalità dell'indagine, le istruzioni sulla compilazione e la modalità di restituzione.

*Metodologia:* il questionario è stato somministrato alle singole classi e le risposte sono state raccolte da alcuni studenti della nostra classe che avevano la funzione di spiegare le domande e le possibili risposte

*Destinatari del questionario:* Il questionario è rivolto agli studenti del biennio, quindi in una fascia di età fra i 14 e i 16 anni.

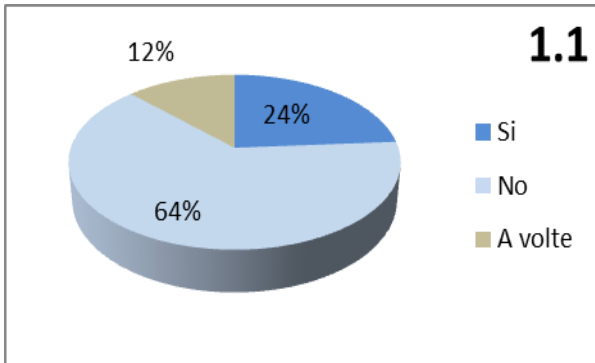
## **Modalità di lettura dei dati**

L'indagine si riferisce agli alunni effettivamente presenti in classe al momento della somministrazione del questionario. I dati raccolti sono stati elaborati, calcolando le frequenze relative espresse in percentuale di ogni risposta alle singole domande, che caratterizzano l'area di indagine e tradotti in documenti di sintesi con grafici.

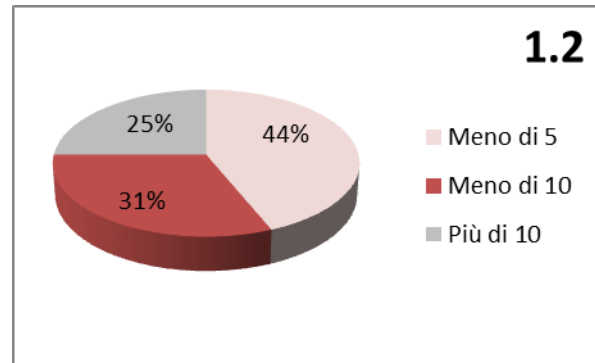
Le risposte a ciascuna domanda sono riportate nel seguente schema:

# FUMO

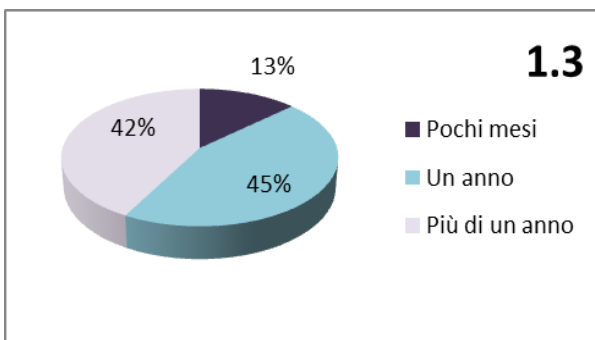
1.1 Fumi sigarette?



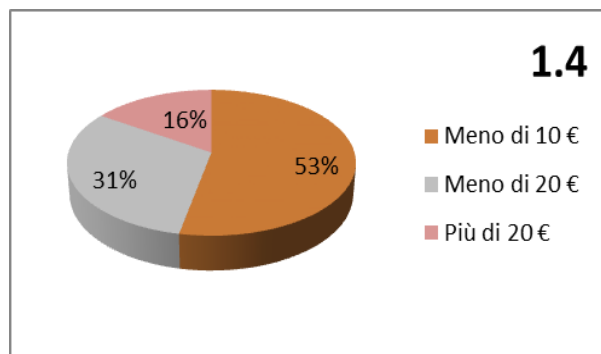
1.2 Se fumi, quante sigarette fumi al giorno?



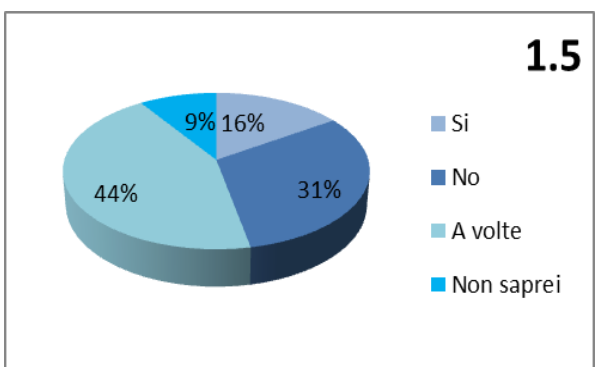
1.3 Da quanto tempo fumi?



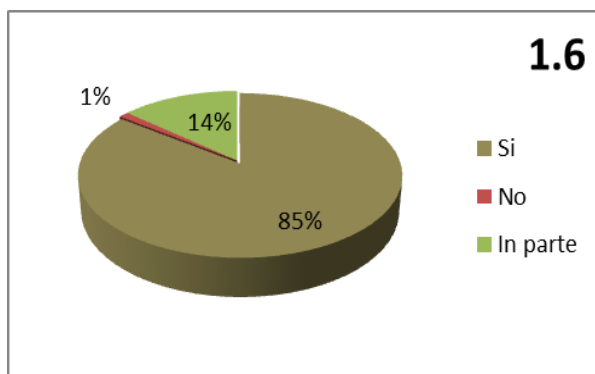
1.4 Quanto spendi alla settimana in sigarette?



1.5 Nel fine settimana fumi di più?

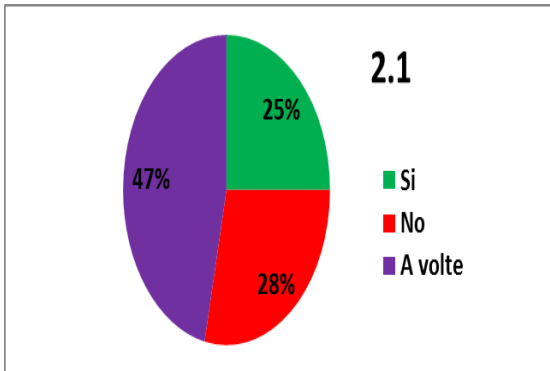


1.6 Conosci gli effetti dannosi del fumo?

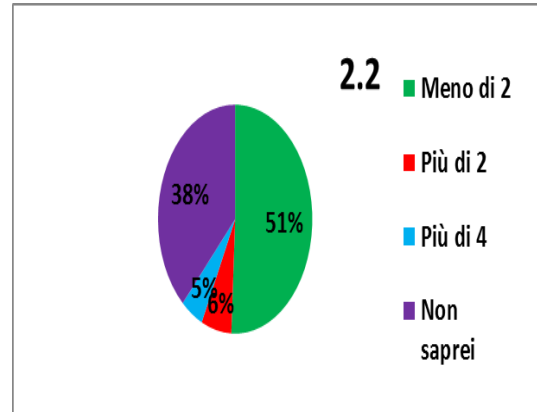


# ALCOOL

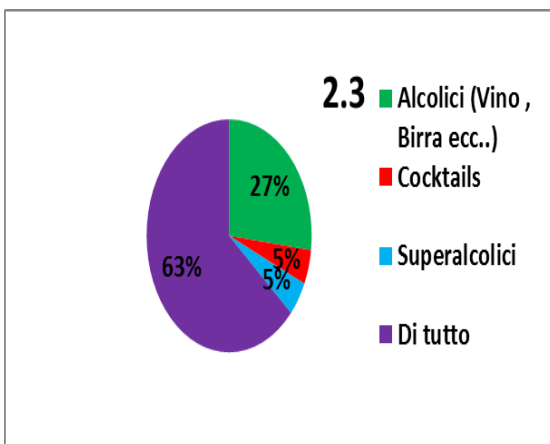
## 2.1 Bevi alcolici?



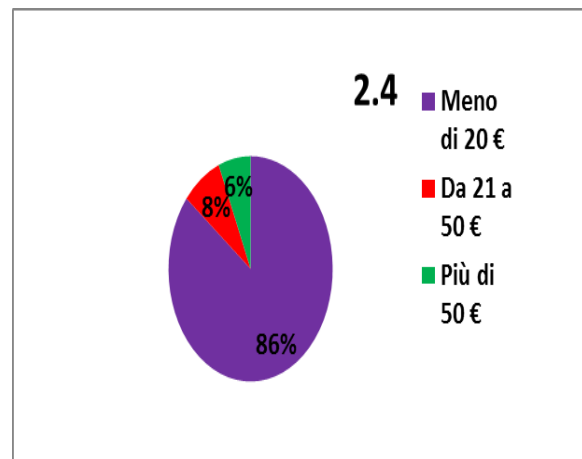
## 2.2 Quante volte alla settimana?



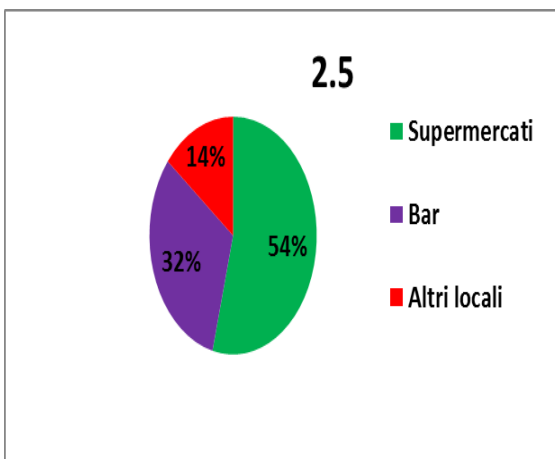
## 2.3 Quali tipologie di alcolici bevi?



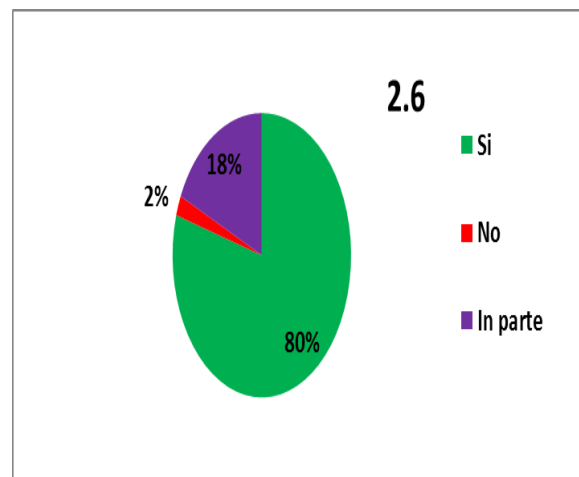
## 2.4 Quanto spendi in alcool?



## 2.5 Dove acquisti prevalentemente le sostanze alcoliche?

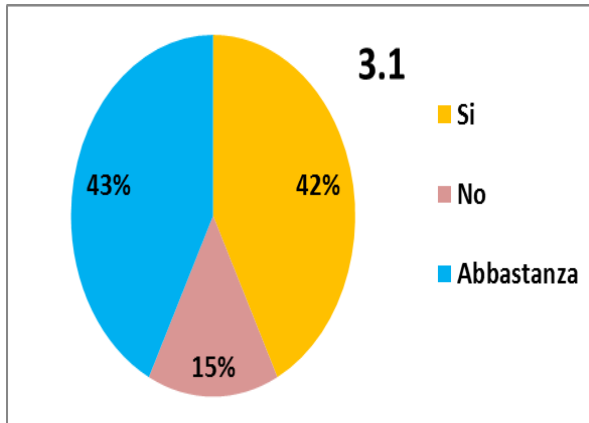


## 2.6 Conosci gli effetti dannosi dell'alcool?

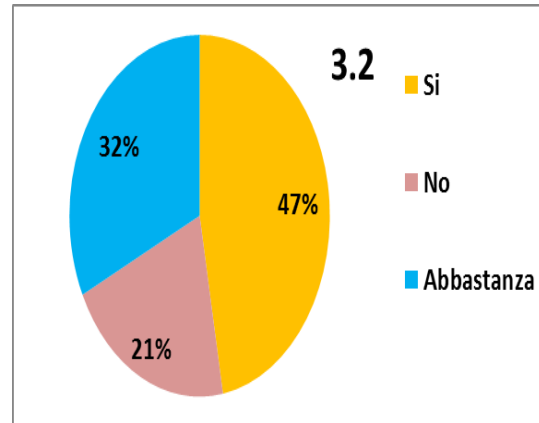


# ALIMENTAZIONE

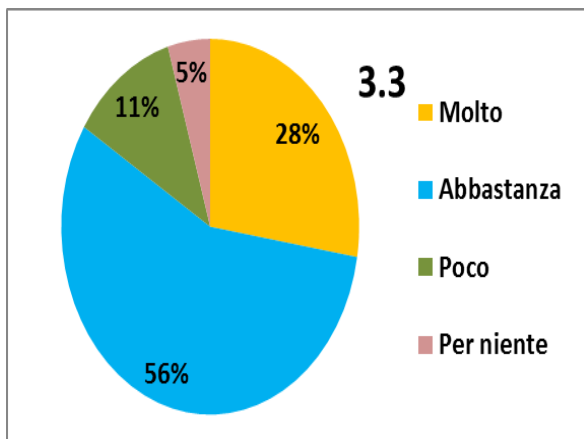
3.1 Conduci un'alimentazione sana e corretta?



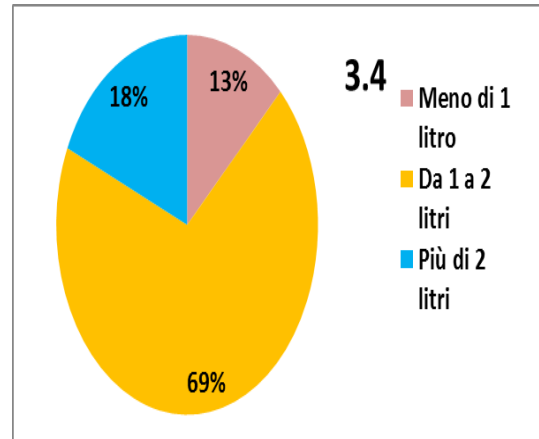
3.2 Stai attento/a alla qualità del cibo che mangi?



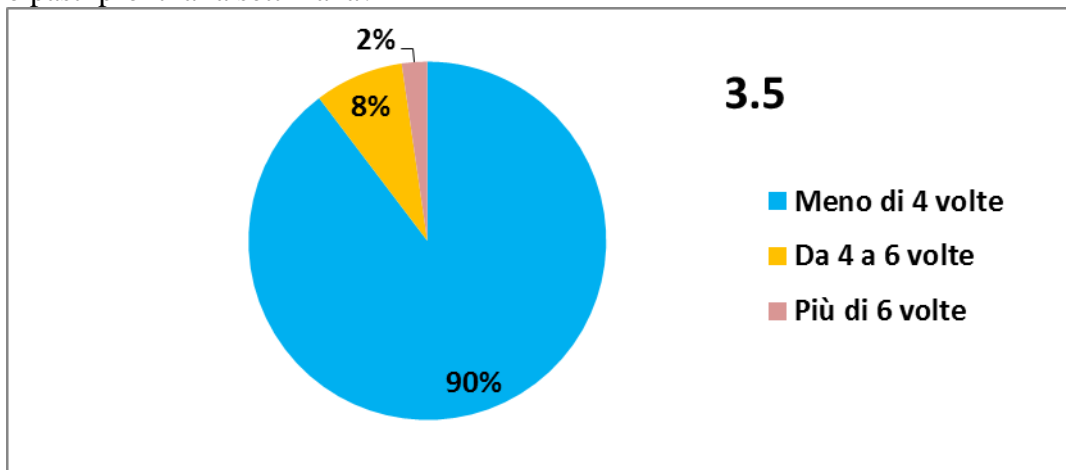
3.3 Quanto è importante per te un'alimentazione sana?



3.4 Quale quantità di liquidi bevi normalmente in una giornata?

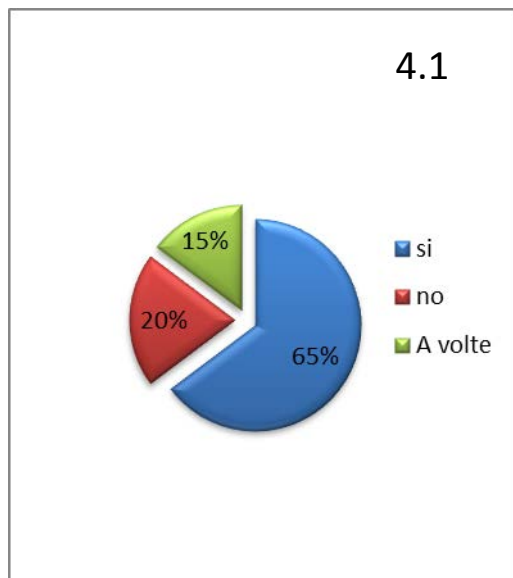


3.5 Con che frequenza utilizzi alimenti o pasti pronti alla settimana?

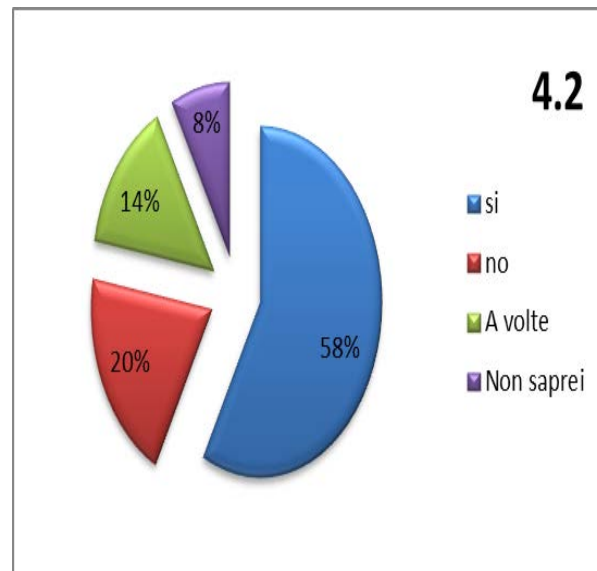


# ATTIVITÀ FISICA

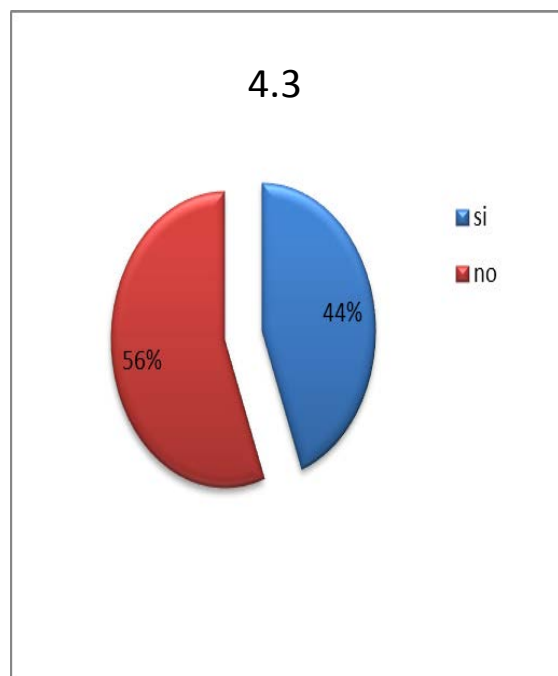
## 4.1 Pratichi attività fisica?



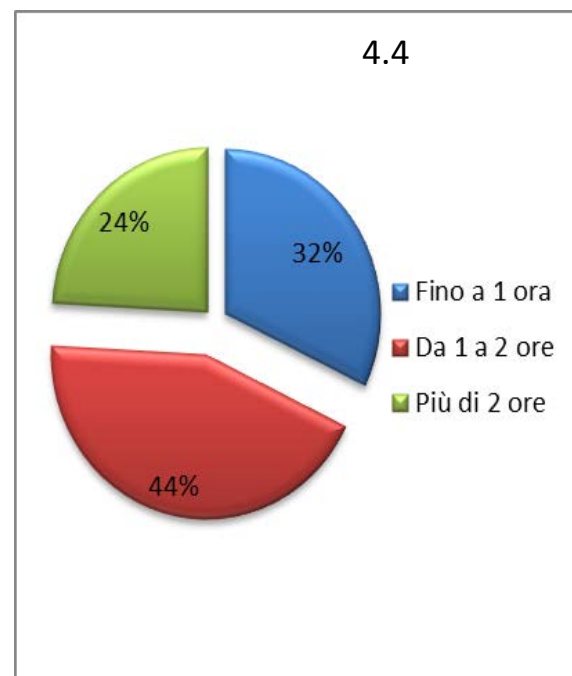
## 4.2 Ritieni di fare sufficiente attività fisica per migliorare la tua salute?



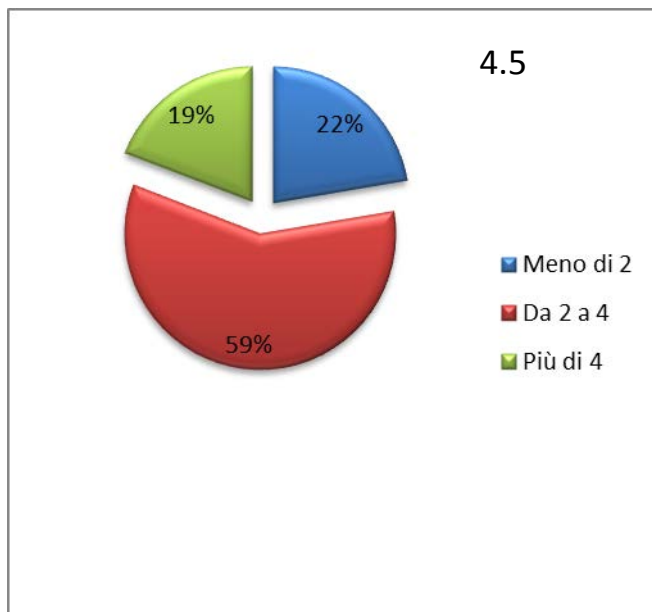
## 4.3 Pratichi sport a livello agonistico?



## 4.4 Quando fai un allenamento, quanto dura?



#### 4.5 Per quante volte svolgi attività fisica durante la settimana?



#### Conclusione.

Dall'indagine è emerso che la stragrande maggioranza degli intervistati dichiara di conoscere gli effetti negativi del fumo, infatti il 70% degli studenti non fuma. Il restante 30% dichiara di avere un consumo abbastanza moderato di sigarette (<5 sigarette\giorno) e di fumare da circa un anno. Il dato appare in contrasto con i dati che abbiamo ricavato attraverso il sito dell'ISTAT. Nella nostra regione, infatti, il tasso dei giovani fra i 14 e i 16 anni che si dichiarano fumatori è intorno al 20%; detta discrepanza può essere attribuita all'esiguità del campione statistico esaminato.

Per quanto riguarda il consumo di sostanze alcoliche è emerso che l'80% degli intervistati dichiara di conoscere gli effetti negativi dell'alcool, ma nonostante ciò il 70% beve almeno due volte alla settimana, senza particolari preferenze riguardo alla tipologia di alcolici. Anche questo dato è in forte controtendenza con i dati regionali, dai quali risulta che solo il 20% del campione ammette di fare uso di sostanze alcoliche. Un dato che deve farci riflettere è che sebbene sia vietata la vendita di alcolici ai minorenni, gli intervistati dichiarano di comprare regolarmente le bevande alcoliche nei supermercati e nei bar.

Per quanto riguarda l'alimentazione è emerso che oltre l'80% conduce un'alimentazione sana, prestando attenzione alla qualità dei cibi consumati.

Si evince inoltre un consumo moderato dei cibi precotti.

Infine per quanto riguarda l'attività fisica è emerso che l'80% pratica attività sportiva di cui il 60% ritiene di svolgere una sufficiente attività fisica per migliorare la propria salute.

Il 40% pratica sport a livello agonistico e si allena dalle 2 alle 4 volte alla settimana.

Dalle analisi svolte emerge un quadro abbastanza preoccupante circa il consumo di bevande alcoliche, sebbene gli studenti si dichiarino consapevoli degli effetti negativi che l'abuso di alcool possa avere riguardo la salute. D'altro canto emerge che un quadro molto soddisfacente riguardo alla pratica di attività sportive e riguardo alla cura dedicata all'alimentazione.

In conclusione, possiamo affermare che sarebbe auspicabile una maggiore attenzione da parte delle autorità e della popolazione locale riguardo ai problemi legati all'alcoolismo magari anche con delle campagne di sensibilizzazione specifiche da attuare nelle scuole.